



ハタ・ヨガでスッキリ～

ご参加頂いた皆様のスッキリされた表情が印象的でした！！

やってみよう！

☆8月1日・8日・15日・22日・29日

☆11時15分～12時25分

☆講師⇒村上忠さん

(全米YOGAアライアンス200h修了)



村上先生のおきめ細かいご指導とお人柄もあり、
温かい雰囲気の良い教室でした☆
皆さんの息づかいまでそろっており、
一体感があるヨガ教室となりました♪
ご参加頂いたみなさん、本当にありがとうございました！！



秋バテに要注意！！

注意

秋バテとは…

冷房が効いた部屋で長時間居たこと等により
体が冷える事が原因でおこる疲れの事です。

- 原因**
- ① 気温の劇的な変化→日中と夜間の気温差
 - ② 長雨と台風→気圧が乱れやすくなる
 - ③ 夏の生活習慣が抜けきらない→薄着での外出、冷たい食べ物の摂取etc



- 対策**
- ① 食事→温かい物を食べて胃腸の働きを整えましょう！
 - ② 冷房→温度調整出来る服装を準備しましょう！下半身の保湿が大切！
 - ③ 入浴→体を温める為に、37～39℃のお湯での半身浴がおすすめ！
 - ④ 運動→適度に汗をかくこと！涼しい時間のウォーキングがおすすめ！

